

IBD ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ . . .

ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੇ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਨਾਲ ਜਾਚਿਆਂ ਜਾਣਾ ਧੱਕਾ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲਣ ਦਾ ਇਕ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੱਤਾ ਲੱਗਣ ਉੱਤੇ ਧੱਕਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ - ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜ ਚੁੱਕੇ ਹੋ - ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਉੱਤੇ ਰਾਹਤ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਕ ਪਹਿਚਾਣਯੋਗ ਨਾਮ ਹੈ - ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਵੀਕਾਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਲਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਸੁਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਪਏ ਹੋਣਾ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਡਾਕਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਲ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਏ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋਗੇ, ਦੀ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਤਸਵੀਰ ਨਾ ਦਿਖਾ ਸਕਣ ਤੇ (ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪੈਟਰਨ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਅਲੱਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)।

ਧੱਕਾ ਲੱਗਣਾ, ਦੁਵਿਧਾ ਅਤੇ ਰਾਹਤ - ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਨਫਲੈਮੇਟਰੀ ਬਾਓਲ ਡਿਜੀਜ਼ (IBD) ਬਾਰੇ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਨ।

ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

IBD ਇਕ ਨਿਰੰਤਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ 'ਕਰੋਨਿਕ' (chronic) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਕਰੋਨਿਕ' ਸ਼ਬਦ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਕ ਗ੍ਰੀਕ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ 'ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿਣਾ'। ਅੱਜ ਕੱਲ ਅਸੀਂ ਇਸਨੂੰ 'ਕਸਟਦਾਈ' ਜਾਂ 'ਤੇਜ਼' ਕਹਿਣ ਲਈ ਅਕਸਰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ IBD 'ਕਰੋਨਿਕ' ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ 'ਚਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ' ਕਹਿਣਾ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੀਕ ਹੋਏਗਾ।

ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਹੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਵਿਚ ਲੱਭਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਕਈ ਸਾਲ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਅਸਲੀ ਪੈਟਰਨ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਕੇ, ਇਸਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਅਚਾਨਕ ਨਵੀਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ - ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾੜਾ ਹਮਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਹੁਣ

ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ; ਜਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ, ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣਾ ਕਿ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਸਨ ਹੁਣ ਅਸਰ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਹੀ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਝਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਡਰਾਉਣੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤਸੁਕ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਖਾਸ ਪੱਧਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸਿੱਝਣਾ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੋਰ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਦਵਾਈ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਦਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ IBD ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

IBD ਇਹ ਮੁਸ਼ਕਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਲਈ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ - ਉਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਨਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦੇ ਅੰਤਹੀਣ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ, IBD ਛੱਡ ਜਾਏਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ

ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਤੰਦਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਕ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਇਹ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਓ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਵਿਧਾ ਵਿਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੰਦਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਦਾ, ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਬੋਝ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸੀਬਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਮੋਟਾ ਜਾਣ ਕੇ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲਈ ਦੋਸ਼ ਦੇਣਗੇ, “ਓ, ਇਹ ਤੂੰ ਇਸ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੂੰ ਇਕ ਮਹਾਨ ਯੋਧਾ ਹੈ,” ਉਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਿੜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਬਿਓਰੇ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ, ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਇਕ ਕਾਰਕ ਵੱਜੋਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਛੱਡ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਸੁਕਤਾ, ਡਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਮ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਲ ਤਿਆਗ ਉੱਤੇ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਬਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਿੱਲਕੁੱਲ ਵੀ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ IBD ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਇਸਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਕਸਰ ਮਦਦਗਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕ ਕੁਝ ਵਾਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਗੇ ਜਿਵੇਂ: 'ਖੁਸ਼ ਰਹੋ' ਜਾਂ 'ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ'। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਲੈਣ ਲਈ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਲਪਕ ਜਾਂ ਪੂਰਕ ਚਿਕਿਤਸਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਬੇਸ਼ੱਕ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹੋਣ।

ਕੁਝ ਵਾਰ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਵੀ, ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਜੋ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਦੇ ਕਦੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ 'ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ' ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਤਮ ਹੋਈਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਦਿਮਾਗ ਰੱਖਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੋਏਗਾ ਅਤੇ ਫਰਕ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸਾਫ਼ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੈ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਤਤਕਾਲੀਨਤਾ' ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ। ਕਈ ਚੰਗੀ ਸਮਝ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਹਿਣਗੇ: 'ਪਰ ਯਕੀਨਨਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਇਕ ਮਿਨਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?' - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ - ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ IBD ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਅਸਲ ਵਿਚ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਝਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ ਇਹ ਕਿਸੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਬਿਲਕੁੱਲ ਤਜਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਜੀਉਣਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਕੁਝ ਅਨੁਕੂਲ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਹਮਦਰਦੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਡਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

IBD ਇਕ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ; ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ, ਸਰੀਰਿਕ ਫ਼ੋਕ, ਸੋਚਾਲਿਆ, ਅਤੇ ਮਲ ਤਿਆਗ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੇਵਲ ਸ਼ਰਮ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦੱਸਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਾਹਿਕ ਸਾਥੀ, ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਬੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। NACC ਅਲਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦੇਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸ ਹੋਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ, ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉੱਚ ਅਧਿਕਾਰਤਾ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹਕੇ ਦੱਸ ਕੇ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਦੱਸ ਕੇ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਦਦਗਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੱਸ ਕੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਾਕੰਸ਼ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ: “ਮੈਨੂੰ ਆਂਦਰ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਚਾਨਕ ਪਖਾਨਾ ਜਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।” ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਫ਼ੋਨ ਉੱਤੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਸਾਨ ਹੈ: ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਗੱਲ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਘੰਟੀ ਵੱਜੀ ਹੈ ਜਾਂ ਆਲ੍ਹ ਉਬਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਕੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ

ਕੁਝ ਲੋਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਉਹ ਤਕਲੀਫ਼ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ, NACC ਦੇ ਕੋਲ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਬਾਰੇ ਦੀ ਅਤੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੀਟ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਉੱਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਬੋਝ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਭਰੋਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਡੈਸਕ ਪਖਾਨੇ ਦੇ ਕੋਲ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ, ਜੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਾਲਤ ਦੇ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਓਹਲੇ ਛਿਪ ਕੇ ਜਾਂ ਸਦਾ ਪੇਟ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲਾਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਕਰਮਚਾਰੀ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੇ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ, ਪਰ ਇਹ ਇਕ ਅਣਬੋਲਿਆ ਡਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਲੈਣਾ ਹਰ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਠੀਕ ਹੈ।

ਵਧੇਰੇ ਅਭਿਆਸੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ, ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੀ ਫਰਮ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤਨਖਾਹ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ-ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਬੀਮਾ ਯੋਗਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਬੀਮਾ ਨਿਕਾਲਦੇ ਸਮੇਂ ਝੂਠੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਉਤਸੁਕਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰਦਾਤੇ ਨਾਲ ਕਿੱਥੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਿਟੀਜ਼ਨ ਅਡਵਾਇਸ ਬਿਊਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਯੂਨੀਅਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਏਗੀ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ

IBD ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੇ ਜੀਪੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੁਝ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੋਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਸੁਣੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ: “ਅਸੀਂ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਾਂਗੇ, ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।” ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇਵੇਗੀ; ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਬਣੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ; ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਗੁੱਸਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ: ਡਾਕਟਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ?

ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੱਸੇਗਾ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਸੀਮਾ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਠੀਕ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਵੇਗੀ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਲੈਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਠੀਕ ਹੋਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਕੁਝ। NACC ਦਾ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨਕੁਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਹੀ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣਾ

ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਡਾਕਟਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣੇ ਮਦਦਗਾਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ: 'ਮੋਸ਼ਨ', 'ਮਲ' ਜਾਂ 'ਬਾਓਲ ਮੂਵਮੈਂਟ' ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਪੱਸ਼ਟ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ। ਪਰ ਡਾਕਟਰ ਕਿਤਾਬ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਅਭਿਆਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਸਾਨੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਟੁੱਥ ਪੇਸਟ ਵਰਗਾ', 'ਗਾਂ ਦੇ ਗੋਹੇ ਵਰਗਾ', 'ਭੇਡ ਦੀਆਂ ਮੋਗਣਾ ਵਰਗਾ' ਕਹਿ ਕੇ ਵਰਣਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਵਾਕੰਸ਼ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਮੰਨ ਸਕਦੇ ਹੋ ਹਨ: 'ਤਤਕਾਲੀਨਤਾ', 'ਦੁਰਘਟਨਾਵੱਸ਼ ਹੋਣਾ', 'ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਡਰ', 'ਵਿਸਫੋਟਕ ਦਸਤ', 'ਗੈਸ', 'ਅਫ਼ਾਰਾ' ਜਾਂ 'ਹਵਾ'। ਇਹ ਕੇਵਲ ਸੁਝਾਅ ਹਨ - ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਬਣਾਏ ਵੇਰਵੇ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸੰਭਾਵਤ ਨਮੋਸੀ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬਦਲਵੀਂ ਦਵਾਈ

ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸ਼ਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉਪਲੱਬਧ ਹਨ - ਕੁਝ ਨਾਮ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਹੋਮਿਓਪੈਥੀ, ਐਕਿਊਪੰਚਰ, ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ, ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ, ਜੜ੍ਹੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਇਲਾਜ, ਖਾਸ ਖੁਰਾਕਾਂ, ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ। ਕੁਝ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਹਨ, ਕੁਝ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ 'ਪੂਰਕ' ਹਨ, ਜਿਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਏ ਜਾ ਰਹੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਅਤਿਰਿਕਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੇਸ਼ਕ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਲ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵੱਜੋਂ, ਜਦ ਕਿ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕੇਵਲ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ IBD ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਨਿੱਤ ਦਿਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੋ।

ਵੈਸੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ,
- ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਲਵੋ, ਜਾਂ
- ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲਵੋ, ਜਾਂ
- ਕਰੋਨਿਕ ਲਾਵੇਜ਼ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਲੈਣਾ, ਬਹੁਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗਾ-ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ IBD

ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਖੁਰਾਕ IBD ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਆਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਦੋਹਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਖਾਸ ਆਹਾਰ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਹਾਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ NACC ਦੀ 'ਭੋਜਨ ਅਤੇ IBD' ਵਾਲੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਬਦਲਾਓ ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ IBD ਵਰਗੀ ਇਕ ਅਣਦੇਖੀ ਅਤੇ ਅਣਕਿਆਸੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ, ਉਤੇਜਨਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਮਝਣਯੋਗ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਅਲੱਗ ਸਰੀਰਿਕ ਲੱਛਣਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਦ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਤਸੁਕ ਅਤੇ ਚਿੰਤਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਤਣਾਅਗ੍ਰਸਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਕੌਣ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ? ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤਰਕਹੀਣ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਮਝ ਕੇ ਅਣਗੌਲੇ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੋਸੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਗੱਲ ਦੇ ਹੀ ਸ਼ੌਰ ਮਚਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਚਲਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੱਚੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੇ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਟਾਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਇਸਦਾ ਸ਼ਾਇਦ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਲੱਗ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਤ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ NACC ਦੀ 'IBD ਦੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰਹਿਣਾ' ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੀਟ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗੇਗੀ।

ਆਪਸੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ NACC ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੂਹ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ NACC ਸਮੂਹ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਲੋਕ ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ IBD ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

NACC - ਨਾਲ- ਸੰਪਰਕ

ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਨਿਰਪੱਖ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਨਰਸ, ਡਾਕਟਰ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ IBD ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੋਵੇ। NACC ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਪਰਕ ਕਿਸੇ ਵੀ IBD ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਗੋਪਨੀਯ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। NACC - ਨਾਲ - ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 1.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੁਪਹਿਰ 3.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 6.30 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 9.00 ਵਜੇ ਤੱਕ 0845 130 3344 ਤੇ ਖੁੱਲੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ

ਕਿਸੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ IBD ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜੀਪੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕਾਊਂਸਲਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਉਪਲੱਬਧ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ IBD ਦੀ ਟੀਮ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਸਮਾਜਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਭਿਆਸੀ ਸੁਝਾਅ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 'ਹਾਦਸੇ' ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਕਿਟ - ਇਕ ਵਾਧੂ ਪੈਂਟ (ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਔਰਤ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਟਾਇਟ) ਅਤੇ ਗਿੱਲੇ ਪੁੱਝੇ (ਵਾਈਪਸ) ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਖ੍ਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਲੈ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਸਿਆਣਪ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪੈਂਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਪੈਂਟੀ-ਲਾਈਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤਿਰਿਕਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਪਾਤਕਾਲੀਨ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਪੱਥ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ NACC ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਜਾਂ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿਚ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਸਮੇਂ, ਮਦਦ ਲਈ 'ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ' ਕਾਰਡ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਛਿਪੀ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਫਲੈਨਲ ਜਾਂ ਸਪੰਜ ਰੱਖਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕੋ। ਘਰ ਦੇ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਫਰੈਸ਼ਨਰ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅੱਗੇ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਅਦ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਵੇਰੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਾਹ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੱਪ ਜਾਂ ਰੋਟੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਟੁਕੜੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁੱਲ ਬਾਅਦ, ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਿਚ ਦੇਰ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੇਰੇ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠਣ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਨਾ; ਜਦਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਜਾਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੁੱਟੀ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਲਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਡਾਕਟਰ ਦਾ ਪੱਤਰ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਬੀਮਾ ਮੌਜੂਦਾ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਵਿਆਪਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਏਅਰਲਾਈਨਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਟਿਕਟ ਪੇਸ਼ਗੀ ਵਿਚ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਡਾਣਾਂ ਨੂੰ ਚੈੱਕ ਕਰੋ। ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਦੋਂ ਸੀਟ ਦੀ ਬੈਲਟ ਬੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਓਦੋਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਲਟ ਖੋਲੋ ਅਤੇ ਪਖਾਨੇ ਜਾਓ - ਓਦੋਂ ਨਹੀਂ, ਸਾਫ਼ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅਸਲੀ ਹਵਾਈ ਆਪਦਾ ਹੋਏ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਵਾਈ-ਕਾਮੇ ਨਾਲ ਉਡਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਿਤ ਹੋ, ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਘੁੰਮਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਹੇਠਾਂ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੋਏਗਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ “ਪਖਾਨਾ ਕਿੱਧਰ ਹੈ?” ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਲਵੋ। NACC ਕੋਲ “ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ” ਦਾ ਕਾਰਡ ਕਈ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਆਮ ਕਰਕੇ ਭੋਜਨ ਵਿਚਲੇ ਅੰਤਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ‘ਯਾਤਰੂ’ ਦੇ ਦਸਤ’ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਠਹਿਰਣ ਦੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿਚਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਯਾਤਰੂਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪਖਾਨੇ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਆਦੀ ਹਨ।

ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ

IBD ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਪਰ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪਖਾਨਾ ਜਾਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਰਾਇ ਲਏ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਿੰਨਾ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕੋ, ਨਿਯਮਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਦੇ ਰੱਖ ਰਖਾਵ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੁਝ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਿੱਤ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਾਰ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੁਕਾਨ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ, ਜਾਂ ਲਿਫਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਇਕ ਸਿਖਲਾਈ ਕਰਤਾ ਤੋਂ ਇਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਕਸਰਤੀ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸੰਭੋਗ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ

ਸੰਭੋਗ IBD ਦੁਆਰਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਾਦਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ - ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਥੱਕੇ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀਹੀਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਿਹਾ।

ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਭੋਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅਨੀਮਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਭਾਵਕ ਸੰਭੋਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਕਿ, ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹਿਸਾਥੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੀਮਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟਣਾ ਪਵੇਗਾ? ਕੀ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਉਸ ਵੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਕਾਰੀ ਗਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ, ਅਤੇ ਅਨੀਮਾ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਾਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਫਾਇਦਾ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਸੱਚੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਭੋਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਖਾਮੋਸ਼ੀ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਲੱਗਭਗ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪਰਚੇ ਲਈ NACC ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।

IBD, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕ੍ਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗਰਭਨਿਰੋਧਕ ਗੋਲੀ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਗੋਲੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਣ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ ਜਾਂ ਜਣਨ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ NACC ਦੇ ਪਰਚੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਬੱਚੇ ਜਣਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

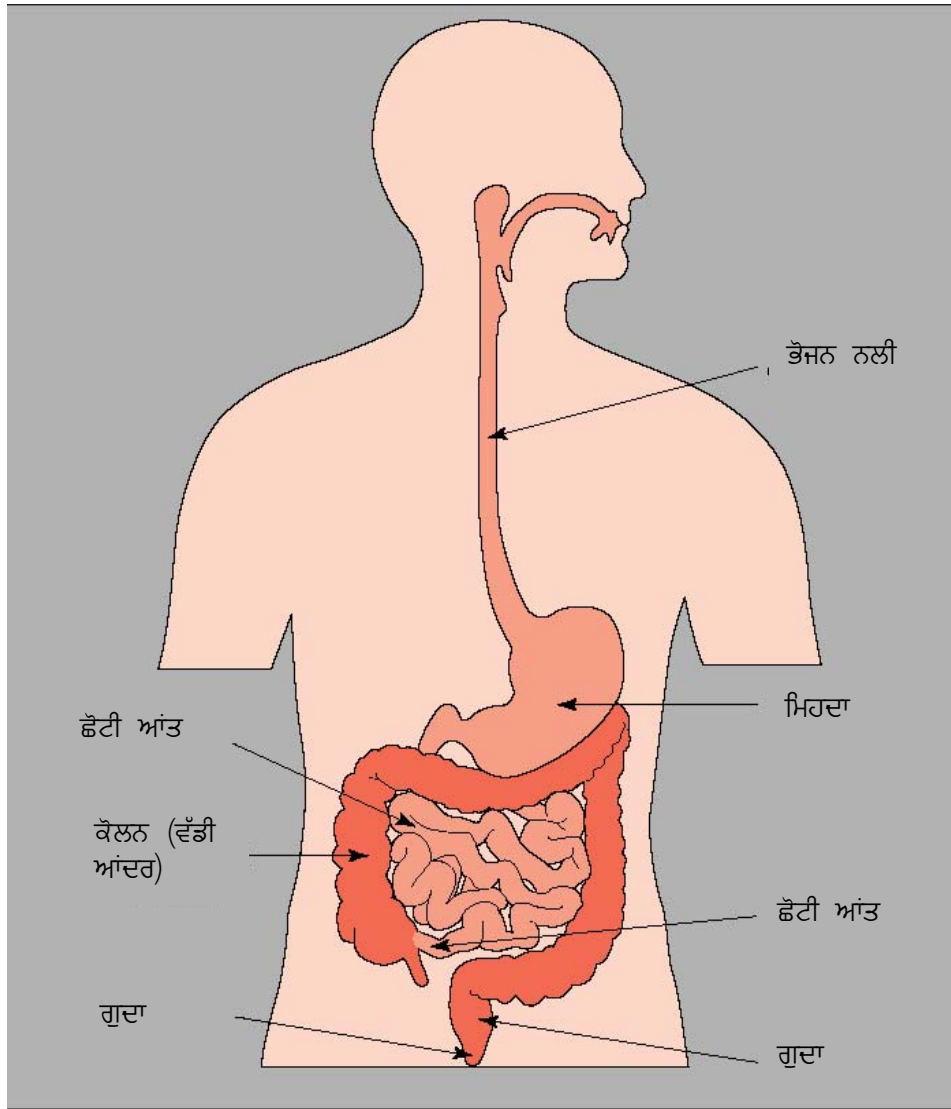
ਯਾਦ ਰੱਖੋ NACC ਅਲਸਰ ਵਾਲੀ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਜਾਂ ਕ੍ਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ IBD ਨਾਲ ਜੀਓਣ ਵਿਚ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਦੀ ਮਦਦ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

© NACC 2008

ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਹਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ - ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ 2

CD ਅਤੇ ਵੈਬ ਦਾ ਰੂਪਾਂਤਰਣ

ਪਾਚਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ



ਇਹ ਚਿੱਤਰ ਪਾਚਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ IBD ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਿਗਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਭੋਜਨ ਨਲੀ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮਿਹਦੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਾਚਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਭੋਜਨ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸ਼ੋਖ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਰਲ ਵਾਯੂ ਪਦਾਰਥ ਫਿਰ ਛੋਟੀ ਆਂਦਰ ਤੋਂ ਕੋਲਨ (ਵੱਡੀ ਆਂਦਰ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਕੋਲਨ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਨੂੰ ਸੋਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਯੂ ਪਦਾਰਥ ਸਖਤ ਫੋਕ (ਮਲ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਗੁਦਾ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

NACC ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ

NACC ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਖੋਜ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹਨ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ, NACC ਦੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ, ਖਾਸ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਦੇ ਬਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਖਾਸ ਸਲਾਹ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। NACC ਦੱਸੇ ਗਏ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦਾ ਨਾ ਤਾਂ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਤੋਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸੁਧਾਰ ਲਈ ਹੋਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਉਹ ਹਵਾਲੇ ਜਾਂ ਵੇਰਵੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਇਹ ਖੋਜ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ NACC ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਪਤੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ NACC ਵਿਖੇ ਹੇਲਨ ਟੈਰੀ, 4 Beaumont House, St Albans, Herts AL1 5HH ਵਿਖੇ ਭੇਜੋ ਜਾਂ h.terry@nacc.org.uk ਉੱਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਨੈਸ਼ਨਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਫਾਰ ਕੋਲਾਈਟਿਸ ਐਂਡ ਕ੍ਰੋਨਾਜ਼ ਡਿਸੀਜ਼ (NACC) 1979 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਇੱਛਿਕ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਯੂਨਾਈਟਿਡ ਕਿੰਗਡਮ ਵਿੱਚ 30,000 ਮੈਂਬਰ ਅਤੇ 70 ਸਮੂਹ ਹਨ।

ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮੈਂਬਰਸ਼ਿਪ ਦਾ ਖਰਚਾ ਹਰ ਸਾਲ £12 ਹੈ। ਨਵੇਂ ਮੈਂਬਰ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਦੇ ਹਾਲਤਾਂ ਕਰਕੇ ਆਮਦਨ ਦੇ ਨੀਵੇਂ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਹਨ ਘੱਟ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਅਤਿਰਿਕਤ ਦਾਨਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੁਆਗਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।